



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ПРИКАЗ

от 12.09 2024 г.

г. Симферополь

№ 1413 / 1605-ОД

**О проведении Турнира
по силовому многоборью на
гимнастической перекладине
«Русский силомер»
в Республике Крым в 2024 году**

В соответствии с Законом Республики Крым от 19.07.2022 № 307-ЗРК/2022 «Об исполнительных органах Республики Крым», Положением о Министерстве образования, науки и молодежи Республики Крым, утвержденным постановлением Совета министров Республики Крым от 22.04.2014 № 77, Единым календарем массовых и методических мероприятий Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым, Государственных бюджетных образовательных учреждений дополнительного образования Республики Крым с учащимися, педагогическими и руководящими работниками по вопросам воспитания и дополнительного образования детей на 2024 год, утвержденным приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.01.2024 № 6, с целью популяризации здорового образа жизни, систематических занятий спортом, на основании соглашения о сотрудничестве между Министерством образования, науки и молодежи Республики Крым и Межрегиональной общественной организацией «РУССКОЕ ЕДИНСТВО»

П Р И К А З Ы В А Е М:

1. Утвердить Положение о проведении Турнира по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер» в Республике Крым в 2024 году (далее - Положение) согласно приложению 1 (прилагается).
2. Провести Турнир по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер» в Республике Крым в 2024 году согласно Положению.
3. Утвердить состав организационного комитета Турнира по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер» в Республике Крым в 2024 году согласно приложению 2 (прилагается).

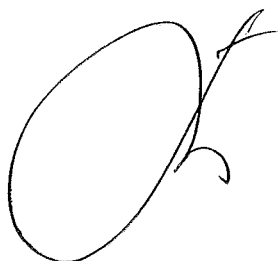
4. Государственному бюджетному образовательному учреждению дополнительного образования Республики Крым «Центр детско-юношеского туризма и краеведения» (Осокина Е.А.) обеспечить организационно-методическое сопровождение Турнира по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер» в Республике Крым в 2024 году.

5. Руководителям органов управления образованием муниципальных образований Республики Крым обеспечить участие общеобразовательных организаций в Турнире по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер» в Республике Крым в 2024 году согласно Положению.

6. Данный приказ разместить на сайтах Министерства спорта Республики Крым, Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым».

7. Контроль за исполнением приказа возложить на первого заместителя министра спорта Республики Крым Гниздыло С.А. и заместителя министра образования, науки и молодежи Республики Крым Красникову О.В.

Министр спорта Республики Крым



О. А. Торубарова

**Министр образования, науки
и молодежи Республики Крым**



В. В. Лаврик

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Турнира по силовому многоборью
на гимнастической перекладине «Русский силомер»
в Республике Крым в 2024 году

Инициатор Турнира по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер» в Республике Крым – Межрегиональная общественная организация «РУССКОЕ ЕДИНСТВО».

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения Турнира по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер» в Республике Крым в 2024 году (далее - Турнир) среди общеобразовательных организаций Республики Крым (далее - Положение).

1.1. Целью проведения Турнира является привлечение максимального количества обучающихся общеобразовательных организаций к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.2. Задачи Турнира:

- повышение уровня физической подготовки среди учащихся, формирование позитивных жизненных установок у подрастающего поколения;
- сплочение школьных коллективов и укрепление дружеских связей внутри школ и между ними;
- патриотическое воспитание школьников, подготовка юношей к службе в армии и защите Отечества;
- возрождение и развитие дворовых видов спорта;
- обеспечение равного участия в спортивных соревнованиях всех школьников, независимо от уровня физической подготовленности.

1.4. Важным условием Турнира является обязательное участие всех общеобразовательных организаций Республики Крым.

2. Организаторы Турнира

2.1. Общее руководство проведением Турнира осуществляет Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым, Министерство спорта Республики Крым и Межрегиональная общественная организация «РУССКОЕ ЕДИНСТВО».

2.2. Организационно-методическое сопровождение проведения Турнира осуществляет Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Республики Крым «Центр детско-юношеского туризма и краеведения» (далее – ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»).

2.3. Для координации работы по подготовке и проведению Турнира создается организационный комитет (далее – Оргкомитет), который осуществляет следующие функции:

- рассматривает заявки на участие в Турнире;
- осуществляет контроль над проведением Турнира;
- определяет победителей Турнира;
- готовит отчет о проведении Турнира.

2.4. Оргкомитет оставляет за собой право вносить необходимые корректировки в данное Положение и формировать собственные судейские коллегии из числа представителей Оргкомитета для судейства Турнира.

3. Место и сроки проведения

3.1. Турнир проводится в период с 7 по 21 октября 2024 года на площадках общеобразовательных организаций Республики Крым. Общеобразовательная организация самостоятельно определяет график проведения Турнира в установленные сроки. Турнир может проходить в течение 3-х рабочих дней.

3.2. Для участия в Турнире органы управления образованием муниципальных образований Республики Крым до 4 октября 2024 года:

- формируют муниципальные организационные комитеты (далее – муниципальный оргкомитет), в которые включаются специалисты в сфере образования, физической культуры и спорта, муниципальные кураторы ученического самоуправления, муниципальные министры спорта ученического самоуправления муниципальных образований Республики Крым;

- подают заявку на участие в Турнире от муниципального образования с перечнем общеобразовательных организаций согласно приложению 1 к Положению на электронную почту rysskiy_silomer.crimea@mail.ru.

4. Требования к участникам и условия их допуска

4.1. В Турнире принимают участие обучающиеся 1-11 классов общеобразовательных организаций муниципальных образований Республики Крым. Мальчики выбирают упражнения из полного перечня Турнира (с 1 по 11-е), девочки из сокращенного перечня Турнира (с 1 по 4-е) согласно приложению 3 к Положению.

4.2. К участию в Турнире допускаются все обучающиеся общеобразовательной организации (за исключением обучающихся детей с ОВЗ). Обучающиеся, не отнесенные к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, принимают участие в Турнире при условии получения допуска от медицинского работника.

5. Программа и порядок проведения

5.1. Организация проведения.

Турнир проводится в соревновательной форме между общеобразовательными организациями по системе «Силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер» согласно приложению 3 к Положению.

5.2. Перед началом Турнира общеобразовательные организации - участники обязаны разместить в школьных газетах, на официальных сайтах и информационных стендах следующую информацию:

- объявление о проведении Турнира;
- результаты участия общеобразовательной организации в Турнире 2023 года;
- систему проведения «Силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер» согласно приложению 3 к Положению;
- по окончании Турнира разместить результаты участия общеобразовательной организации.

5.3. Общеобразовательным организациям необходимо обеспечить:

- заблаговременное проведение тренировочных зачетов с объяснением участникам Турнира правил и демонстрацией упражнений;
- организацию проведения и безопасность Турнира;
- установку и проверку на надежность гимнастических перекладин (далее – турник);
- необходимое количество гимнастических матов под каждым турником в области возможного падения участника с перекладины при выполнении упражнения;
- медицинское сопровождение проведения Турнира;
- формирование судейской коллегии.

5.4. В день соревнований в общеобразовательных организациях проводится парад-построение в соответствии со сценарным планом проведения согласно приложению 6 к Положению с поднятием флага Российской Федерации и Республики Крым под гимны Российской Федерации и Республики Крым. Спортивный зал украшается праздничной атрибутикой. Администрация общеобразовательной организации обеспечивает безопасность во время проведения соревнований и дежурство врача.

5.5. Перед началом выполнения упражнения участник должен представиться судье, а секретарь – найти данного участника в таблице подсчетов согласно приложению 2 к Положению. Участник принимает исходное положение – «вис на руках, на перекладине». Судья дает команду «Старт», а хронометрист запускает секундомер. Упражнения выполняются с одной и той же стороны турника, лицом к судье.

5.6. После команды «Старт» выполняются в любой последовательности любые из упражнений системы «Русский силомер» согласно приложению 3 к Положению. После каждого правильно

выполненного повторения судья произносит слово «ЕСТЬ» (предварительно произнося названия упражнений после смены, если они были). Упражнения выполняются в течение одной минуты.

5.7. Секретарь ставит знак единица «I» в протоколе соревнования под номером упражнения соответственно количеству названных судьей повторений. По окончании минуты хронометрист дает команду «Стоп», после чего выполнение упражнения прекращается. Во время выполнения упражнений можно прыгивать с турника и отдыхать, но время на секундомере не останавливается.

5.8. Судья, ответственный за проведение Турнира на площадке общеобразовательной организации, передает итоговые материалы члену муниципального оргкомитета для подсчета результатов.

Фиксирование количества выполненных упражнений производится в протоколе на бумажном носителе. На каждый класс оформляется отдельный протокол.

5.9. Муниципальные оргкомитеты:

- согласовывают единую дату проведения Турнира;
- назначают главного судью либо ответственного за проведение Турнира из числа специалистов в области физической культуры и спорта;
- направляют членов муниципальных оргкомитетов для формирования судейских бригад в общеобразовательные организации;
- производят сверку итоговых протоколов общеобразовательных организаций согласно приложению 4 к Положению;
- определяют победителей и призеров (I, II и III места) Турнира, готовят итоговый протокол согласно приложению 5 к Положению;
- в срок до 21 октября 2024 года направляют в Оргкомитет Турнира документы победителей и призеров (I, II и III места) в электронном виде на адрес электронной почты rysskiy_silomer.crimea@mail.ru.

В комплект документов входят:

- скан-копия итогового протокола;
- скан-копии итоговых протоколов общеобразовательных организаций;
- скан-копии рабочих таблиц подсчета результатов;
- видео отчеты победителей (I места) личных зачетов согласно 5 возрастным категориям (раздельно мальчики и девочки).

5.10. После проведения Турнира Оргкомитет проводит подсчеты и готовит итоговые протоколы в срок до 31.10.2024 года.

5.11. При любом подлоге результат общеобразовательной организации аннулируется.

6. Судейская коллегия

6.1. В состав судейской коллегии входят: судья, хронометрист, секретарь. Количество судейских коллегий определяется исходя из общего количества участников Турнира в общеобразовательной организации (не более 240 участников на одну судейскую бригаду) и задействованных гимнастических перекладин (турников). Судейские коллегии формируются

из числа учителей физической культуры, членов ученического самоуправления, министра спорта общеобразовательной организации и представителя из муниципального оргкомитета (по возможности). Для увеличения количества судейских коллегий в общеобразовательной организации рекомендуется привлекать к судейству девушек-учащихся старших классов (секретарь либо хронометрист).

6.2. Перед началом проведения Турнира члены судейской коллегии обязаны:

- изучить настоящее Положение;
- изучить описание упражнений системы «Русский силомер»;
- пройти инструктаж по правилам проведения и технике безопасности спортивных соревнований;
- провести несколько тренировочных судейств.

6.3. Обязанности членов судейской коллегии:

судья:

- судья следит за правильностью выполнения упражнений;
- после каждого правильно выполненного повторения четко произносит слово «Есть».

секретарь:

- после каждого произнесенного судьей слова «Есть» ставит знак единица «I» в столбце выбранного упражнения в таблице подсчетов согласно приложению 2 к Положению (на пример: упражнение № 6 «Армейское подтягивание» - секретарь в протоколе в столбце № 6 ставит знак единицу «I»). За пять подтягиваний ставится пять «I»).

хронометрист:

- следит за командой «Старт» от судьи и включает секундомер. Не отвлекаясь от хронометра озвучивает остаточное время работы (30 и 10 секунд). По истечению одной минуты, останавливает секундомер и громко произносит команду «Стоп».

6.4. В конце Турнира каждая судейская коллегия осуществляет подсчет итоговой суммы баллов всех участников при представителе муниципального оргкомитета (результат школы) и фиксирует ее в итоговом протоколе согласно приложению 4 к Положению.

6.5. Для обеспечения работы судейской коллегии каждая общеобразовательная организация предоставляет в необходимом количестве: распечатанные таблицы и протоколы, секундомеры, ручки, стол и стулья.

7. Форма участников

7.1. Форма участников составляет: обувь спортивная, спортивные брюки или шорты, футболки.

7.2. Участник имеет право выполнять упражнение без обуви, надевать на руки специальные накладки, перчатки, обматывать запястья эластичным бинтом.

7.3. Во время соревнований допускается использование талька, мела.

7.4. Можно протирать перекладину сухим полотенцем или ветошью.

7.5. Запрещено использовать кистевые ремни.

7.6. Проводить соревнования допустимо только при условии наличия матов в зоне падения, а также в присутствии медицинского работника.

7.7. Ответственность за безопасность проведения соревнований несет организация, на базе которой проводится Турнир.

8. Определение победителей

8.1. Победители Турнира определяются в командном зачете из числа общеобразовательных организаций – победителей и призеров муниципальных образований Республики Крым.

8.2. Победитель в командном зачете определяется по формуле:

$$\frac{S}{a}$$

где S – сумма баллов, полученная при сложении количества баллов, набранных обучающимися общеобразовательной организации в Турнире лично,

a – общее, списочное количество обучающихся в образовательной организации (за исключением детей-инвалидов и детей с ОВЗ).

Сумма баллов, набранных участниками Турнира в общеобразовательной организации, делится на общее количество учащихся (за исключением детей-инвалидов и детей с ОВЗ) и выводится итоговый результат общекомандного зачета – «Сила школы», «Сила класса».

8.3. При равенстве итогового результата общекомандного зачета преимущество получает общеобразовательная организация, имеющая наибольшую долю обучающихся, принявших участие в Турнире.

8.4. Победители в личном зачете (раздельно мальчики и девочки) в каждой из пяти возрастных категорий, принявших участие в Турнире, определяются по наибольшей сумме баллов, набранных лично.

При равенстве суммы баллов в личном зачете преимущество получает наиболее юный участник.

8.5. В общекомандном зачете победителями признаются общеобразовательные организации, занявшие I, II и III места. В личном зачете победителями признаются участники (раздельно мальчики и девочки), занявшие I, II, III места согласно 5 возрастным категориям:

I – 1, 2 класс;

II – 3, 4 класс;

III – 5, 6, 7 класс;

IV – 8, 9 класс;

V – 10, 11 класс.

8.6. Каждая образовательная организация формирует рейтинговую таблицу классов-участников и участников в личном зачете Турнира.

9. Награждение

9.1. Общеобразовательные организации, занявшие I, II, III места в Турнире, награждаются дипломами Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым, Министерства спорта Республики Крым, Межрегиональной общественной организации «РУССКОЕ ЕДИНСТВО»

и кубками Межрегиональной общественной организации «РУССКОЕ ЕДИНСТВО».

9.2. Участники, занявшие I, II и III места в личном первенстве (раздельно мальчики и девочки), награждаются дипломами Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым, Министерства спорта Республики Крым, Межрегиональной общественной организации «РУССКОЕ ЕДИНСТВО», медалями Министерства спорта Республики Крым и памятными призами Межрегиональной общественной организации «РУССКОЕ ЕДИНСТВО».

9.3. Общеобразовательные организации, занявшие I, II, III места в муниципальном образовании, награждаются дипломами муниципального уровня. Победитель муниципального образования награждается переходящим кубком Межрегиональной общественной организации «РУССКОЕ ЕДИНСТВО». Общеобразовательная организация-победитель 2023 года в торжественной обстановке передает переходящий кубок Межрегиональной общественной организации «РУССКОЕ ЕДИНСТВО» победителю Турнира 2024 года.

9.4. Участники, занявшие I, II и III места в личном первенстве (раздельно мальчики и девочки) своего муниципального образования, награждаются дипломами муниципального уровня.

9.5. Участники, занявшие I, II и III места (раздельно мальчики и девочки) в рейтинге школы награждаются дипломами образовательной организации.

9.6. Место и дата торжественного награждения победителей Турнира в Республике Крым будут объявлены дополнительно.

9.7. Организационный комитет Турнира оставляет за собой право на присуждение специальных наград и учреждение дополнительных номинаций.

10. Условия финансирования

10.1. Расходы на подготовку, организацию и проведение Турнира осуществляются за счет бюджета Республики Крым и привлеченных средств, не противоречащих действующему законодательству.

11. Обеспечение безопасности участников и зрителей

11.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

11.2. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

11.3. Ответственные исполнители: руководители образовательных организаций, судья Турнира.

Приложение 1 к Положению
о проведении в 2024 году Турнира
по силовому многоборью на гимнастической
перекладине «Русский силомер» в Республике
Крым

В Оргкомитет Турнира по силовому
многоборью на гимнастической перекладине
«Русский Силомер»

ЗАЯВКА

(Муниципальное образование Республики Крым)

Дата проведения _____ 2024 года.

№ п.п.	Общеобразовательное учреждение, принимающее участие в Турнире
1.	
2.	
3.	

С условиями Турнира ознакомлены.

Судья/ответственный за проведение Турнира в муниципальном образовании:

(должность, ФИО полностью)

Мобильный телефон: _____

Руководитель органа управления образованием Республики Крым:

(ФИО полностью)

(подпись)

Мобильный телефон: _____

Приложение 2 к Положению
о проведении в 2024 году Турнира
по силовому многоборью на гимнастической
перекладине «Русский силомер»
в Республике Крым

Таблица подсчетов баллов в Турнире по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер»

№	ФИО участника	(полное название школы, муниципальное образование Республики Крым)										(дата)		Сумма баллов одного участника
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
		«Подъем согнутых ног» 1 балл	«Перехват» 2 балла	«Подтягивание с рывком» 3 балла	«Поднос прямых ног к перекладине» 4 балла	«Подъем разгибом» или «Сцепка» 5 баллов	«Армейское подтягивание» 6 баллов	«Подтягивание с углом» или «Подтягивание за голову» 7 баллов	«Подъем переворотом» 8 баллов	«Выход на одну» 10 баллов	«Выход на две» 15 баллов	«Подтягивание на одной руке» 30 баллов		
		количество правильно выполненных повторений отмечается знаком «I»												

СИСТЕМА «СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ «РУССКИЙ СИЛОМЕР»

№	Название упражнения	Требования к выполнению* Участник, в течение 1 минуты, выполняет любые из 11 упражнений	Баллы
ВНИМАНИЕ! Проводить соревнования по системе «Русский силомер» допустимо только при условии наличия матов в зоне падения, талька или мела, а также в присутствии врача и двух помощников судьи, страхующих участника от падения. Ответственность за травмы несет организация, на базе которой проходит соревнование.			
Упражнения для начинающих			
1	«Подъем согнутых ног»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание прямых ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног (полностью). 1 подъем ног – 1 балл. При неполном сгибании или разгибании ног повторение не засчитывается, т.е. 0 баллов.	1
2	«Перехват»	1 смена хвата двух рук – 2 балла. Пояснение: исходное положение – вис на перекладине хватом сверху. По очереди правая рука, а затем левая меняют хват «сверху» на хват «снизу». Положение двух рук фиксируется в хвате «снизу», что является окончанием одного повторения. После чего упражнение выполняется обратно и положение рук фиксируется хватом «сверху». 1 повторение – 2 балла.	2
3	«Подтягивание с рывком»	Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху, хватом снизу, разноименным хватом. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок. 1 повторение - 3 балла. Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной», то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов	3
4	«Поднос прямых ног к перекладине»	Упражнение выполняется из положения вися на перекладине, хватом сверху (ноги прямые вместе), путем подъема ног до касания перекладины, без рывков и раскачиваний. 1 повторение – 4 балла. Если не было касания ногами перекладины, то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.	4
Упражнения для сильных			
5	«Подъем разгибом» или «Склепка»	Вис на перекладине хватом сверху. Поднос ног к перекладине через раскачивание на махе вперед. На махе назад ноги резко опускаются вниз, за счет чего делается выход в упор на две руки. 1 повторение – 5 баллов. Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно.	5
6	«Армейское подтягивание»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное без рывков и раскачиваний, до положения «подбородок над перекладиной». 1 повторение – 6 баллов. Любой рывок либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются как упражнение №3 «Подтягивание с рывком», т.е. 3 балла.	6
7	«Подтягивание с уголком»	Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов (уголок) и выполнить в этом положении подтягивание. 1	7

	или «Подтягивание за голову»	<i>повторение – 7 баллов. Если ноги в момент подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается как упражнение №6 «Армейское подтягивание» - 6 баллов.</i> Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до касания перекладины задней частью шеи. <i>1 повторение – 7 баллов. Любой рывок либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются как подтягивание с рывком, т.е. 3 балла.</i>	
8	«Подъем переворотом»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание рук, с последующим подъемом ног вперед и вверх выше уровня перекладины, так, чтобы гриф оказался на уровне пояса. Затем участник переносит ноги за плоскость перекладины, и, используя их массу и маховое движение туловищем, осуществить переворот в упор. После каждого переворота необходимо зафиксировать выполненное упражнение в положении упора двух рук на перекладине сверху. <i>1 повторение – 8 баллов. Если по причине усталости упражнение не закончено, но было выполнено подтягивание, то упражнение засчитывается как упражнение №3 «Подтягивание с рывком», т.е. 3 балла. Если по той же причине упражнение не закончено, но был выполнен поднос ног с касанием перекладины, то в этом случае засчитывается как упражнение №4, т.е. 4 балла.</i>	8
Упражнения для сильнейших			
9	«Выход на одну»	Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с поочередным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок. <i>1 повторение – 10 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Скелка» - упражнение №5 и присваивается 5 баллов.</i>	10
10	«Выход на две»	Вис на перекладине, на прямых руках, хватом сверху. Подтягивание с одновременным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок без раскачиваний. <i>1 повторение – 15 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Скелка» и присваивается 5 баллов.</i>	15
11	«Подтягивание на одной руке»	Вис на перекладине, на одной прямой руке (хват любой). Сгибание и разгибание руки до положения «подбородка над перекладиной». Вторая рука не касается рабочей руки и перекладины, при любом касании упражнение не засчитывается. Раскачивание и рывок не допускается. <i>1 повторение – 30 баллов.</i>	30
*Участник, в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения, время не останавливается.			

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЬНЫХ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛНЕЙШИХ

1 Подъем согнутых ног – 1 балл

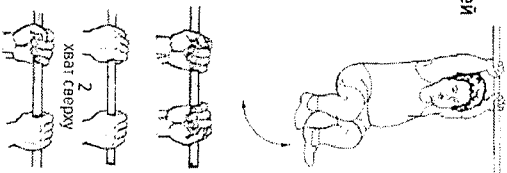
Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание прямых ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног полностью.

1 повторение – 1 балл
При неполном сгибании ног повторение не засчитывается, т.е. 0 баллов.

2 Перехват – 2 балла

Вис на перекладине хватом сверху. По очереди правая рука, а за ней левая меняют хват «сверху» на хват «снизу». Положение двух рук фиксируется в хвате «снизу», что является окончанием одного повторения. Переход из положения «снизу» на хват «сверху» считается еще одним повторением.

1 повторение – 2 балла



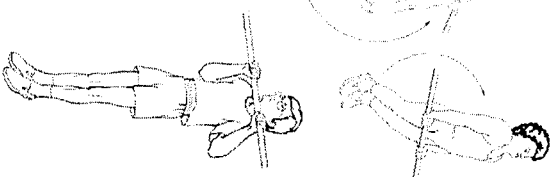
5 Подъем разгибом «Склепка» – 5 баллов

Вис на перекладине хватом сверху. Поднос ног к перекладине через раскачивание на махе вперед. На махе назад ноги резко опускаются вниз, за счет чего делается выход в упор на две руки.

6 Армейское подтягивание – 6 баллов

Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». Ноги вместе, прямые.

1 повторение – 6 баллов. Любой рывок, либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются, как упражнение №3 «Подтягивание с рывком», т.е. 3 балла.



7 Подтягивание с углом – 7 баллов

Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов (уголок) и выполнить в этом положении подтягивание.

1 повторение – 7 баллов.
Если ноги в момент подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается, как упражнение №6 «Армейское подтягивание», т.е. 6 баллов.



ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

Общеобразовательного учреждения-участника
Турнира по силовому многоборью на гимнастической
перекладине «Русский силомер» в Республике Крым

(полное название школы, муниципальное образование Республики Крым)

№	ПОКАЗАТЕЛЬ		
1.	Дата проведения Турнира		
2.	Результат в Турнире 2023 года («Сила школы»)		
3.	Общее количество обучающихся (за исключением детей-инвалидов и детей с ОВЗ)		
4.	Количество участников Турнира		
5.	Количество турников в спортзале		
6.	Количество судейских бригад		
7.	Сумма баллов, набранных участниками Турнира		
8.	Обучающиеся-мальчики, набравшие максимальное количество баллов:	Результат	Обучающиеся-девочки, набравшие максимальное количество баллов:
	I категория: 1. _____ 2. _____ 3. _____ II категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ III категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ IV категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ V категория 1. _____ 2. _____ 3. _____		I категория: 1. _____ 2. _____ 3. _____ II категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ III категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ IV категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ V категория 1. _____ 2. _____ 3. _____
9.	Итоговый результат («Сила школы») (выведенный по формуле)		
10.	Динамика («Силы школы») (от результата 2024 года вычитаем		

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

Турнира по силовому многоборью на гимнастической
перекладине «Русский силомер» в Республике Крым
от муниципального образования

(муниципальное образование Республики Крым)

№	ПОКАЗАТЕЛЬ		
1.	Дата проведения Турнира		
2.	Количество общеобразовательных организаций-участников Турнира		
3.	Победители муниципального образования 1 место _____ 2 место _____ 3 место _____		
4.	Общеобразовательная организация с наибольшей положительной динамикой		
5.	Обучающиеся-мальчики, набравшие максимальное количество баллов:	Результат	Обучающиеся-девочки, набравшие максимальное количество баллов:
	I категория: 1. _____ 2. _____ 3. _____ II категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ III категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ IV категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ V категория 1. _____ 2. _____ 3. _____		I категория: 1. _____ 2. _____ 3. _____ II категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ III категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ IV категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ V категория 1. _____ 2. _____ 3. _____

Председатель муниципального оргкомитета:

_____ (ФИО) _____ (Подпись/М.П.)

Главный судья/ответственный _____ (ФИО) _____ (Подпись/М.П.)

Сценарий проведения Турнира по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер».

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья, участники и гости нашего праздника! Приветствуем вас на торжественном открытии Турнира по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер».

Ведущий: Внимание!!! Смирно!!! Равнение на флаг! Звучит гимн Российской Федерации! Звучит Гимн Республики Крым (можно по 1 куплету, если без слов)

Ведущий: Турнир по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер» считать открытым!

«Русский силомер» – это спортивное многоборье, включающие в себя упражнения на турнике разной степени сложности. В ходе Турнира будет измерена «Сила школы» (общекомандный зачет) и сила каждого участника.

Во время соревнований определится самый сильный класс нашей школы и самые сильные участники в пяти возрастных категориях, а в итоге мы узнаем, какая школа самая сильная и самая дружная в Республике Крым! Школа – это команда! Важно участие каждого, потому что именно от этого зависит победа – победа класса, победа всей школы!

«Русский силомер» - это сила и выносливость, это – умение работать в команде, это возможность достичь успеха и совершенствовать свои физические данные. Ребята, победа нашей школы зависит от всех и каждого, даже самого слабого ученика, который преодолел себя и принял участие в общем соревновании. «Объединиться, чтобы победить!» - вот наш девиз.

Турнир проводится по инициативе Межрегиональной общественной организации «РУССКОЕ ЕДИНСТВО», при помощи и поддержке Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым, Министерства спорта Республики Крым, ГБОУ ДО РК «Центра детско-юношеского туризма и краеведения», спортивного клуба «Русский силомер».

Ведущий: Сегодня на соревнованиях присутствуют почетные гости:

Ведущий: Слово для приветствия предоставляется: _____

Ведущий: Спасибо, _____

Ведущий: На этом торжественная церемония открытия Турнира по силовому многоборью на гимнастической перекладине окончена.

Давайте сплотимся и докажем, что наша школа самая дружная и самая сильная!

Мы в вас верим!

Начало соревнований.

СОСТАВ
организационного комитета по проведению в 2024 году
Турнира по силовому многоборью
на гимнастической перекладине «Русский силомер»
в Республике Крым

АКСЕНОВА - председатель наблюдательного совета
Елена Межрегиональной общественной организации
Александровна «РУССКОЕ ЕДИНСТВО», сопредседатель
организационного комитета (с согласия);

ЛАВРИК - министр образования, науки и молодежи
Валентина Республики Крым, сопредседатель организационного
Васильевна комитета;

ТОРУБАРОВА - министр спорта Республики Крым, сопредседатель
Ольга организационного комитета;
Александровна

КРАСНИКОВА - заместитель министра образования, науки
Оксана и молодежи Республики Крым, заместитель
Валентиновна сопредседателя организационного комитета;

ОСОКИНА - директор Государственного бюджетного
Елена образовательного учреждения дополнительного
Анатольевна образования Республики Крым «Центр детско-
юношеского туризма и краеведения», секретарь
организационного комитета.

Члены организационного комитета:

ГОРБАЧЕВ - тренер-преподаватель спортивного клуба Крымского
Андрей федерального университета им. В.И. Вернадского
Альбертович (с согласия);

ЗАХАРОВ - педагог дополнительного образования
Сергей Государственного бюджетного образовательного
Леонидович учреждения дополнительного образования
Республики Крым «Центр детско-юношеского
туризма и краеведения»;

КИРИЧЕНКО

Ангелина
Александровна

- методист спортивно-массового отдела
Государственного бюджетного образовательного
учреждения дополнительного образования
Республики Крым «Центр детско-юношеского
туризма и краеведения»;

КУТРАЕВА

Алина
Эдуардовна

- педагог-организатор спортивно-массового отдела
Государственного бюджетного образовательного
учреждения дополнительного образования
Республики Крым «Центр детско-юношеского
туризма и краеведения»;

ПЫЖЬЯНОВ

Игорь
Владимирович

- главный арбитр-основатель спортивной дисциплины
«Русский силомер», мастер спорта Российской
Федерации, член коллегии Министерства физической
культуры и спорта Свердловской области (с согласия);

РЕПЕЦКИЙ

Максим
Владимирович

- заместитель директора по общим вопросам
и безопасности Государственного бюджетного
образовательного учреждения дополнительного
образования Республики Крым «Центр детско-
юношеского туризма и краеведения»;

СКВОРЦОВ

Дмитрий
Игоревич

- заведующий спортивно-массовым отделом
Государственного бюджетного образовательного
учреждения дополнительного образования
Республики Крым «Центр детско-юношеского
туризма и краеведения»;

ФЕДОРОВ

Максим
Владимирович

- методист Государственного бюджетного
образовательного учреждения дополнительного
образования Республики Крым «Центр детско-
юношеского туризма и краеведения»;

ЩЕРБАКОВА

Ксения
Сергеевна

- заведующий отделом дополнительного образования
управления дополнительного образования,
организации воспитательной работы, отдыха и
оздоровления детей министерства образования, науки
и молодежи Республики Крым.